

85

EĞLENCİLİ BAŞARI



DIKKAT! DIKKAT!

Osman Algin
Süleyman Kahraman

9-12
YAŞ



DIKKAT
ÇEKMEYİ
BAŞARIYORUM.

AMA ÇOK
DIKKATSİZİM!

DIKKAT ARTTIRAN
ETKİNLİKLER

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	7
Benzer İki Şekli Bulabilir misin?.....	13
Bil Bakalım Hangisi Farklı?.....	31
Eşleştirme.....	44
Kaçar Tane Var?.....	58
Bulmacadaki Sözcükler.....	73
Noktalardan Şekiller.....	77
Karmaşık Labirentler.....	81
Bul, İşaretle.....	86
“ ? ” Yerine.....	107
Çık Çıkabilirsen Sözcüklerin İçinden.....	109
Şifreli Cümleler.....	116
Sürpriz Kutulardaki Sayılar.....	119
Yapışık Sözcükler.....	123
Aynısı Hangisi?.....	125
Resimlerdeki 9 Fark.....	126
Cevaplar.....	134
Değerlendirme Ölçeği.....	157



GİRİŞ

Dikkat; bir konuya, nesneye, olaya veya duruma odaklanma hâlidir. 17. yüzyıla kadar bilimsel olarak ele alınmayan dikkat konusu 17. yüzyıldan günümüze kadar çeşitli boyutlarıyla incelenmiş üzerinde önemle durulan bir konu hâline gelmiştir.

Dikkat eksikliği nedir?

Dikkat eksikliği, bireyin yaşına göre dikkat süresinin ve yoğunluğunun, olması gerekenden az olmasıdır. Dikkatin belirli bir noktaya toplanmaması ve kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık gibi belirtilerle kendini gösterir.



Eyvah! Yoksa dikkatim eksilmiş mi!

- ★ Dikkatini ayrıntılara veremiyorsan...
- ★ Hep unutuyorsan...
- ★ Ödevlerde, sınavlarda, derslerde veya diğer işlerde dikkatsizce hatalar yapıyorsan...
- ★ Verilen bir işi, ödevi veya görevi tamamlayamıyorsan...
- ★ Verilen bir işi, ödevi veya görevi düzenleyemiyorsan...
- ★ Zihnini yoracak her türlü problemden, oyundan ve görevden kaçırıyorsan...
- ★ Oyuncak, eşya, ders araç gereçlerini sürekli kaybediyorsan...
- ★ Dikkatin ses, ışık gibi dış etkenlerle kolayca dağılıyorsa...
- ★ Arkadaşınla ya da kardeşinle konuşurken onu dinlemiyormuş görüntüsü veriyorsan ve bunu onu sinirlendirmek için bilinçli yapmıyorsan...
- ★ En önemlisi, yukarıda saydığımız türden şeylerin en az 6'sını, en az 6 aydır, birden fazla ortamda yaşıyorsan...

DİKKATİNİ TOPLAMANIN VAKTİ GELMİŞ DEMEKTİR!



Dikkat eksikliğinin görülme sıklığı nedir?

İlköğretim öğrencilerinde görülme sıklığı %3 - 5 arasındadır. Yani her 100 arkadaşından 3 ya da 5 tanesi mızıkçılık yapıp oyunun ortasında takımını bırakabilir. Ve ders çalışmak için kütüphanede buluşacağınız saati unutup seni okulun önünde bekletebilir. Üzgünüz ama bu durum erkeklerde kızlardan daha fazla görülmektedir. Onları yakalamak için dikkat avcısı olmaya var mısın?



Dikkat eksikliği bir hastalık mıdır ki!

Dikkat eksikliği nörobiyolojik bir bozukluktur. Bu kelimeyi anlamadım diye üzülme, hemen açıklayacağız. Yani bu durum sinir sisteminin parçalarında meydana gelen bir bozukluktan kaynaklanır.

Dikkat eksikliğinin tam olarak neden ve nasıl ortaya çıktığı bilinmemektedir. Ancak beynin ön bölmelerindeki işlevi yetersizliğinin dikkat eksikliğine sebep olduğu düşünülmektedir. Beyin hücrelerin senden habersiz tembellik yapmaya başlamışsa bu durum sana bir süre dikkat eksikliği yaşatabilir. Ayrıca bilimsel olarak kanıtlanmasa da hormonlu yiyeceklerin ve çevresel uyarıcıların da dikkat eksikliğine neden olduğu görüşü son yıllarda giderek güçlenmektedir.



Tedavisi var mı acaba!?

Elbette var; dikkat eksikliğinde profesyonel yardımın dışında eğitim çalışmaları da destekleyici tedavi olarak kullanılır. Tedavi yoluna başvurulmaması hâlinde hayat boyu süren eğitimsel, sosyolojik ve psikolojik sorunlara neden olabilir. Tedavi ile iyileşme yolunda ciddi gelişmeler elde edilebilir.

Dikkat! Dikkaaattt!

İşte bu kitap dikkat problemi yaşayanların dikkat düzeylerini geliştirmek için hazırlanmış çeşitli çalışmalardan oluşmaktadır. İçerisinde yer alan etkinlikler, dikkat eksikliği tedavisinde önemli yeri olan “dikkat geliştirme çalışmaları” için kaynak olma niteliğindedir. Çalışmaları, belirtilen sürelerde mümkünse rehber öğretmenin veya ailen kontrolünde yapman daha yararlı olacaktır.

HIMMM!..
BEN Bİ ŞEYE
DİKKAT EDİCEKTİM DE
NEYDİ YAAA?..



UZMANLARIN DEDIĞİNE UYDUK...
O KADAR KISA VE ANLAŞILIR
CÜMLELER KULLANDIK, DİREKTİFLERİ
BASİT TUTTUK... PEKİ BİZ NEREDE,
NEYİ YANLIŞ YAPTIK?..



ĞİT!.. BİZZZ, TAMAM.
GEL! BİZZZ, TAMAM.
OTUR! BİZZZ, TAMAM.
YE! BİZZZ, TAMAM.
UYU! BİZZZ, TAMAM.

Etkinlikleri uygularken...

1) Etkinlikler için her gün 20-30 dakika zaman ayırmalı...

2) Etkinlikleri uygularken çalışmanın bölünmesine izin vermemeli...

3) Zorlandığın etkinliklerde hemen moralini bozmalısın. Unutma, etkinliklerin hepsi senin yaş grubundakiler için hazırlandı.

4) Gerçekten işin içinden çıkamıyorsan rehber öğretmeninden ve aileden yardım isteyebilirsin. Belki sana biraz ipucu verirler.

5) Her etkinliği verilen süre içerisinde tamamlamaya gayret etmeyi de ihmal etme!

Etkinliklerin temel amacı yoğunlaşma ve dikkat süreni artırmaktır.

BENZER İKİ ŞEKLİ BULABİLİR MİSİN ?

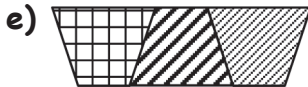
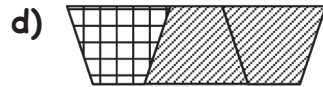
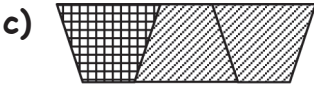
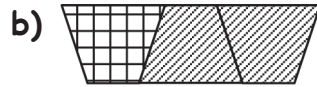
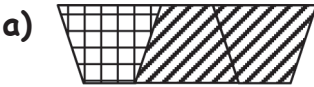
A) Bu bölümdeki etkinliklerde yer alan şekillerden yalnız iki tanesi birbirinin aynısıdır. Bunları bulabilir misin?

Süre: 2,5 dk.

1.

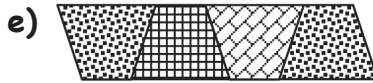
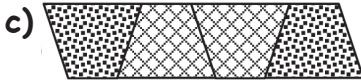
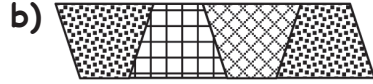
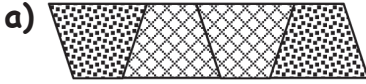


2.

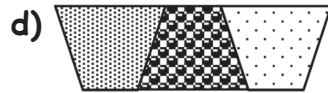


Süre: 2,5 dk.

3.

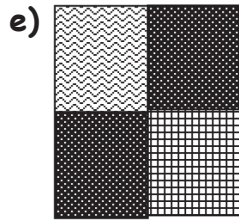
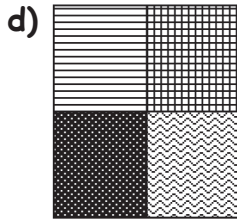
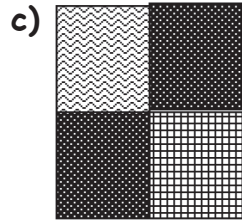
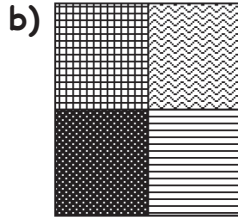
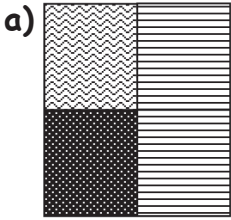


4.

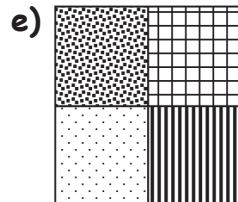
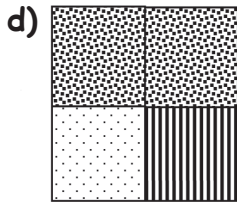
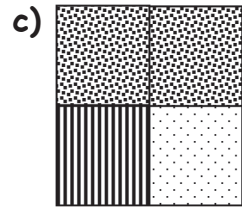
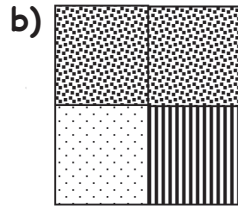
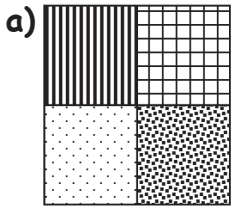


Süre: 2,5 dk.

5.

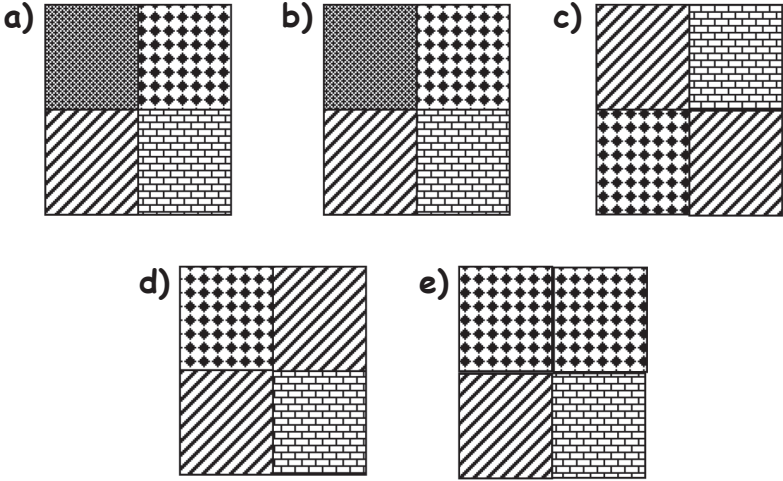


6.

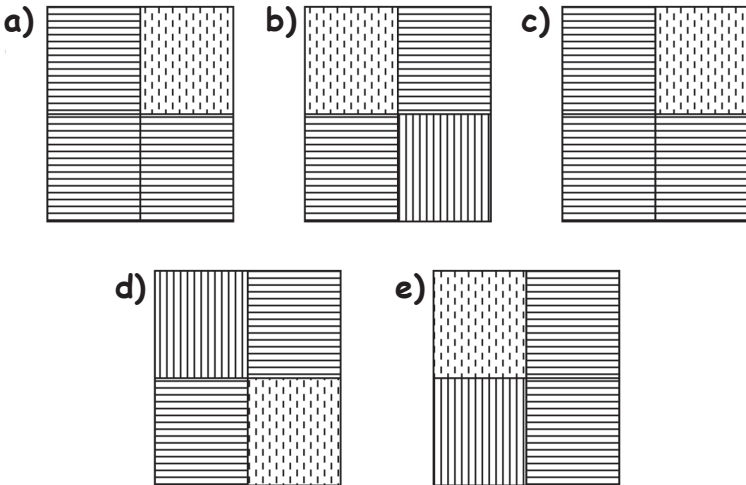


Süre: 2,5 dk.

7.

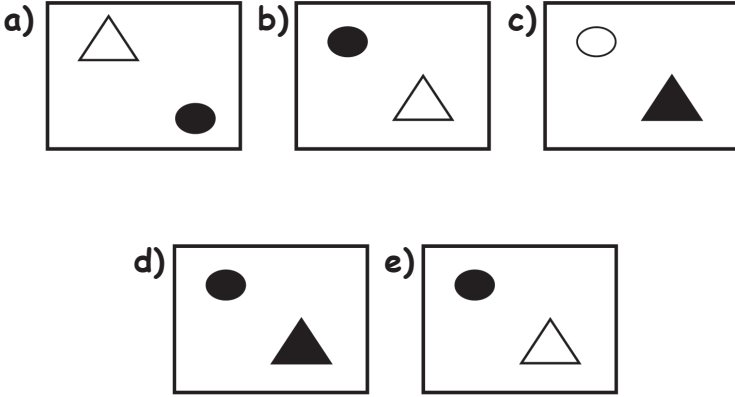


8.

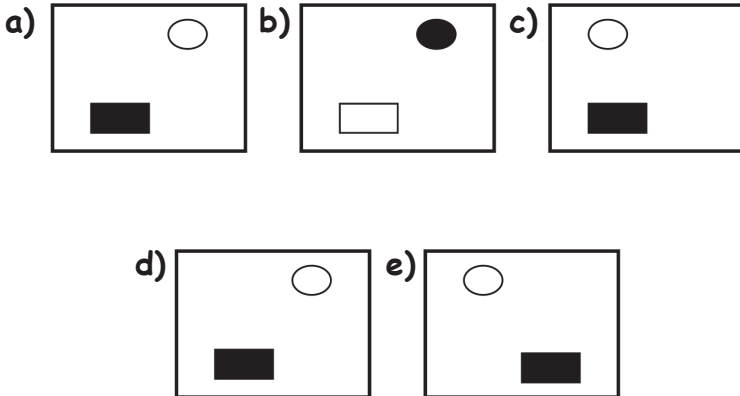


Süre: 2,5 dk.

9.

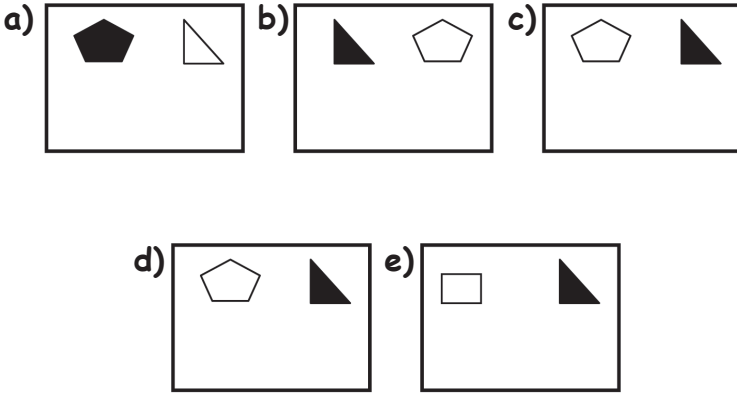


10.

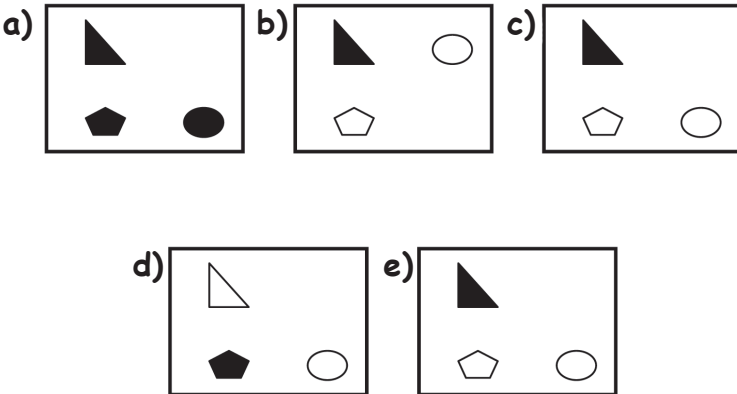


Süre: 2,5 dk.

11.

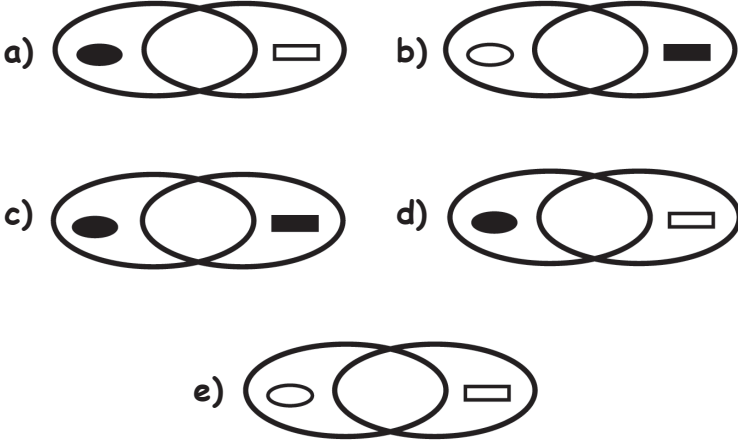


12.



Süre: 2,5 dk.

13.



14.

